04 > 29 OUTUBRO 2018

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE OLIVEIRA DO HOSPITAL

Horário: 2ª a 6ª feira - 09h00 às 19h00 | Sábados - 10h00 às 13h00

BIBLIOTECA MUNICIPAL

Cultura

Município de Oliveira do Hospital

Cabrito Assado

Ingredientes:

- 1 Cabrito (3 a 5 kg);
- 6 dentes de alho;
- 2 folhas de louro;
- 1, 5 colher de sopa de colorau;
- 1 ramo de Salsa;
- 3 vagens de piri-piri pequena;
- sal grosso q.b.;
- 0,75 dl vinho branco maduro;
- 1 dl azeite;
- 1,5 colher de sopa de banha de porco.

Preparação

Depois de limpo e de se lhe ser retirada as vísceras, desmancha-se o Cabrito em pedaços grandes/quartos. Seguidamente barram-se com uma papa feita com os alhos esmagados, sal grosso, o colorau, o piri-piri, o louro, o azeite e a banha, junta-se o ramo de salsa e rega-se com algum vinho. O cabrito deverá ficar assim temperado de um dia para o outro ou pelo menos 3 a 4 horas.

O Cabrito deverá ser assado em forno de lenha, que deverá estar a temperatura adequada. Coloca-se numa assadeira de barro preto de Molelos e leva-se a assar.

O processo de assar deve ser vigiado de forma que o Cabrito fique bem tostado, para isso ter atenção de regar o mesmo com o molho acumulado na assadeira e na falta deste utilizar o restante vinho branco que sobrou do tempero em cru. Durante o tempo de assar deve-se ratificar os temperos.

Finalmente, depois de pronto deverá ser servido com batatinhas assadas, arroz de miúdos e grelos salteados.

Torresmos da Beira

Ingredientes:

- Carne de porco cortado em pedaços. (barriga e um pouco da carne do presunto) 1kg de cada;
- 4 Dentes de alho picados;
- 2 Folhas de louro
- 1 Colher de sobremesa de cloral
- Sal q.b.
- Vinho até cobrir a carne
- ½ dl de azeite.

Preparação:

Num tacho colocar a carne cortada em cubos, o cloral, o azeite, o sal, os alhos, o louro e o vinho ate cobrir. Colocar em lume esperto e tampar.

Arroz de Míscaros

Ingredientes:

- ✓ 2 Kg de míscaros
- ✓ 1 Salpicão médio
- ✓ 400 g de arroz
- ✓ 50 g de margarina
- ✓ 4 dentes de alho
- ✓ 1 dl de azeite
- ✓ 1 l de água
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 cubo de caldo de galinha
- ✓ Salsa picada, sal e pimenta q.b.

Preparação:

Comece por lavar muito bem os míscaros para lhes tirar toda a areia. Num tacho de ferro ou de barro, coloque o azeite, a margarina e os alhos esmagados e deixe ao lume até estes estalarem. Junte a cebola picada e deixe cozer suavemente até esta estar macia. De seguida, adicione o salpicão cortado em cubos. Aumente um pouco o calor e deixe alourar bem a cebola. Introduza o arroz e os míscaros e vá mexendo para que o arroz absorva a gordura. Regue com a água a ferver e adicione o cubo de caldo de galinha. Tempere com pimenta e rectifique o sal.

No forno já quente, introduza o tacho e deixe cozer durante 15 minutos.

Carne em Vinha-d´Alhos

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de lombo de porco
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 1 folha de louro
- ✓ 3 dl de vinho branco
- ✓ sal e pimenta
- ✓ 1 cebola
- ✓ 2 colheres de sopa de banha
- ✓ 750 g de batatas

Preparação:

Corta-se a carne em quadrados grandes e põem-se a marinar durante 2 a 3 dias com o vinho, os dentes de alho e o louro cortado em pedaços, sal e pimenta.

No dia em que se utilizar a carne, faz-se um refogado com a cebola e a banha. Juntam-se-lhe a carne e a marinada e deixa-se cozer.

A meio da cozedura da carne, juntam-se as batatas descascadas e cortadas em cubos e deixam-se cozer.

Variante: Esta mesma receita pode ser apresentada com batatas cozidas. Nesse caso, deixa-se a carne cozer totalmente e cozem-se as batatas à parte.

Bacalhau Assado com Batata a Murro

Ingredientes:

- ✓ 10 postas de bacalhau demolhado
- ✓ 10 dentes de alhos laminados
- ✓ 2 dl de azeite extravirgem 0.7 acidez
- ✓ 20 g de salsa em folha
- ✓ 2dl de vinagre de vinho tinto
- ✓ 2dl de azeite de salsa
- ✓ 1,5 kg de batatinhas novas
- ✓ 1 kg de sal grosso

Preparação:

Coloque antecipadamente o bacalhau a demolhar.
Enxugue as postas de bacalhau com um pano e leve a grelhar com a pele para cima, para perder a água em excesso.
Agora, lave bem as batatas em água abundante, coloque-as num tabuleiro fundo, cubra-as de sal grosso e leve-as ao forno.
As batatas estão cozidas quando um palito as perfurar com facilidade.
Aqueça o alho laminado com azeite, sem ferver.
Prepare o Azeite de Salsa.
Escolha as folhas mais tenras da salsa e escalde-as em água temperada com um pouco de sal.
De seguida, emulsione no mixer com azeite e tempere de sal e pimenta.
Retire o sal das batatas e esmague ligeiramente.
Coloque as batatas no centro do prato e o bacalhau sobre estas e tempere a gosto com azeite com alho, o azeite de salsa e vinagre.
Por fim, decore com salsa.

Arroz de Buxo

Ingredientes:

- ✓ 1 Buxo de porco (estomago de porco);
- ✓ ½kg de lombinho;
- ✓ 1 Coração de porco;
- ✓ 1 Cebola grande;
- ✓ 2 ou 3 Dentes de alho;
- ✓ 1 ou 2 folhas de louro;
- ✓ 1caneca + ½ de arroz;
- ✓ 3 Canecas de água;

Preparação:

Corta-se buxo em bocadinhos e vão a cozer em água e sal que se muda por 4x (assim que levanta fervora e muda-se a água sempre assim durante 4x). Prepara-se o guisado enquanto o buxo coze, picasse a cebola, o alho e o louro para um taxo e cortasse a carne em pedaços pequenos e o buxo nessa altura já

deverá estar cozido. Quando estiver o guisado preparado coloca-se a água á medida do arroz e deixa-se ferver e coloca-se o arroz.

Carôlos

Ingredientes

- ✓ 150g de carolo de milho
- ✓ 1l de água
- ✓ casca de 1 limão
- ✓ 750ml de leite
- ✓ 150-200g de açúcar
- ✓ 1 pitada de sal

Preparação:

Leve ao lume a água com o carolo e a pitada de sal. Não se preocupe com a desproporção aparente entre a água e o carolo; é mesmo assim.
Logo que ferver, reduza o lume para o mínimo e deixe cozinhar por cerca de 40m, mexendo amiúde para não deixar pegar, ou até ver que o carolo já está espesso e as bolhas rebentam, pesadamente, à superfície.
Junte então o leite e a casca de limão, baixe o lume assim que retomar fervura e deixe cozer mais cerca de 20m, agora mexendo muitas vezes pois tem muita tendência para pegar, ao fim dos quais as papas estão de novo grossas e o carolo está cozido.
Retire a casca de limão e junte o açúcar,
leve de novo ao lume, agora por breves minutos, e vaze para a travessa de servir.
Depois de frio, ou pelo menos morno, decore com canela em pó.

Papas Laberças

Ingredientes:

- ✓ 1 molho grande de nabiças
- ✓ 3 colheres de sopa de azeite
- ✓ 1 chávena de farinha de milho
- ✓ sal
- ✓ pimenta

Preparação:

Cortam-se as nabiças muito fininhas como se fosse para caldo verde e levam-se a cozer em água com sal, pimenta e metade da porção do azeite. Desfaz-se a farinha num pouco de água fria e junta-se ás nabiças quando estas ainda estiverem cozidas. Junta-se ainda o restante azeite e deixa-se cozer a farinha e engrossar, mexendo para não ganhar grumos.
Estas papas comem-se como sopa e são mais ou menos espessas segundo o gosto de cada um. A espessura depende da porção de farinha adicionada.

Papas de Mogango

Ingredientes

- ✓ 1 kg de mogango ou abobora menina
- ✓ 2 chávenas de farinha branca de milho
- ✓ 2 chávenas de açúcar
- ✓ sal qb

Preparação:

Coza a abóbora com água (coloque um pouco menos que a necessária para cobrir a abobora).
Passe com a varinha-magica sem escorrer a água.
Coloque a farinha aos poucos e vá mexendo, aqui vai formar grumos mas não se preocupe.
Deixe cozer um pouco a farinha e passe novamente com a varinha mágica para retirar os grumos.
Junte o açúcar mexendo bem com a colhe de pau e deixe cozer mais um pouco até a farinha estar bem cozida (este processo de cozer farinha deve demorar uns 20 minutinhos, entre o colocar a primeira farinha e até acabar o processo, sempre em lume brando e a mexer com a colher de pau para que não agarre aotacho).
Coloque em pratinhos e sirva.

Bola de sardinha

Ingredientes:

- ✓ 750g de farinha de milho
- ✓ 250g farinha de trigo
- ✓ 25g fermento
- ✓ Água morna;
- ✓ Sal q.b.

Preparação:

Juntar, amassar e por a levedar (quando a massa dobrar), quando estiver pronta molda-se em forma de bola, por no tabuleiro, achatar e dispor as sardinhas por cima e vai ao forno.

Arroz Doce

Ingredientes:

- ✓ 1,5 dl de leite
- ✓ 3 cascas de limão
- ✓ 1 dl de água
- ✓ 75 g de arroz
- ✓ 100 g de açúcar
- ✓ canela em pó q.b.

Preparação:

Ferva o leite com a casca de limão. Entretanto, leve um tacho ao lume com a água e, quando ferver, adicione o arroz e coza entre três a quatro minutos.
Vá juntando, o leite quente, pouco a pouco. Cozinhe cerca de uma hora, em lume brando.
Adicione o açúcar ao arroz e deixe ferver novamente. Verta numa travessa e polvilhe com canela em pó.

Tigelada de Oliveira do Hospital

Ingredientes:

- ✓ 10 ovos
- ✓ 1 litro de leite
- ✓ 1 colher de sopa de farinha (rasa)
- ✓ 2 colheres de sopa de sumo de limão
- ✓ canela
- ✓ cerca de 500 g de açúcar

Preparação:

Batem-se muito bem os ovos com o açúcar (mais ou menos, conforme o gosto) e o sumo de limão.
À parte dissolve-se a farinha no leite frio e junta-se ao preparado anterior.
Deita-se a mistura num tacho de barro (Molelos) e leva-se a forno muito quente.
Quando a tigelada estiver quase cozida, polvilha-se com canela e deixa-se acabar de cozer. Serve-se no tacho em que foi ao forno.

Filhoses à Moda da Beira Alta

Ingredientes

- ✓ 1 kg de Farinha de trigo
- ✓ 10 ovos (depende do tamanho)
- ✓ 1/4 litro de azeite
- ✓ 1/2 cálice de aguardente
- ✓ Duas colheres de (café) de sal
- ✓ 30 gr. de fermento de padeiro (duas saquetas)
- ✓ açúcar qb

Preparação:

Comece por desfazer o fermento num pouco de Agua morna e deixe-o levedar numa tigela, (dez minutos)
De seguida coloque a farinha num alguidar grande, considerando que a massa irá crescer muito e junte o sal.

Leve o azeite ao lume até que fique bem quente, retire-o e verta-o sobre a farinha, tendo o cuidado de mexer com uma colher de pau para escaldar muito bem toda a farinha.

Depois esfarele tudo muito bem com as mãos para que não fique grumos.

Junte o fermento, que nessa altura duplicou de volume
Junte os ovos e amasse com as mãos
Junte a água-ardente e continue a amassar, até obter uma massa macia.
Ter sempre ao lado um recipiente com azeite, para untar as mãos.
Se necessário vá enfarinhando a mãos.

Deixe a massa levedar durante uma hora, ou um pouco mais (depende da temperatura ambiente) em local resguardado de correntes de ar e coberta por um pano.

Quando duplicar de volume estará pronta para fritar.

De seguida coloque bastante óleo numa frigideira para as filhoses poderem flutuar.

Com as mãos untadas de azeite, retire pequenas bolas da massa e estique-as (tenda-as), evitando fazer buracos. (noutros tempos eram tendidas em cima do joelho para lhes dar a forma)

Mergulhe-as no óleo a ferver mas não demasiado quente e com uma colher de pau force a filhos a entrar no óleo durante alguns segundos para lhe a dar a forma de uma flor

Depois de fritas escorra as filhoses em papel absorvente e polvilha-as com açúcar.

Doce de Abóbora

Ingredientes:

- ✓ 1,5 kg de abóbora
- ✓ 400 gr de açucar
- ✓ 1 pau de canela

Preparação:
Descasque a abóbora, elimine as pevides e os filamentos, corte-a em cubos de 2-3 cm e lave-a sob água corrente.
Coloque os pedaços de abóbora num tacho de cobre ou de inox (sem água), adicione o açúcar e o pau de canela e leve ao lume, muito brando, até estar muito bem cozida, a desfazer-se, e praticamente sem líquido. Para verificar a cozedura, introduza uma colher de pau; se esta se mantiver na vertical, é porque o doce atingiu o seu ponto ideal. Retire do lume, elimine o pau de canela e deixe arrefecer. Use o doce de abóbora apenas quando estiver frio. Guarde-o em frascos de vidro esterilizados e que se fechem hermeticamente.

Esquecidos

Ingredientes:

- ✓ 12 Ovos;
- ✓ 1kg de farinha de trigo s/fermento;
- ✓ 1kg de açúcar;
- ✓ Sumo e raspa de laranja ou limão;

Preparação:
Batem-se os ovos com o açúcar num alguidar de barro em cima do fogão de lenha. Depois de bem batidos retiram-se de cima do fogão e mistura-se de cima do fogão e mistura-se a farinha. Está pronta a massa. Colocam-se depois de tendidos num tabuleiro polvilhados de farinha e vai ao forno.

Pão-de-ló

Ingredientes:

- ✓ 8 gemas
- ✓ 200g de açúcar
- ✓ 100g de farinha
- ✓ manteiga e farinha q.b.

Preparação:

Bata muito bem as gemas com o açúcar até obter uma massa grossa. Junte as claras em castelo e por fim a farinha. Envolva e leve a forno moderado (180ºC - usei eu) em forma redonda com chaminé untada com manteiga e polvilhada com farinha.